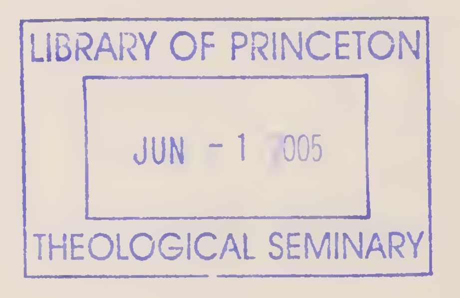
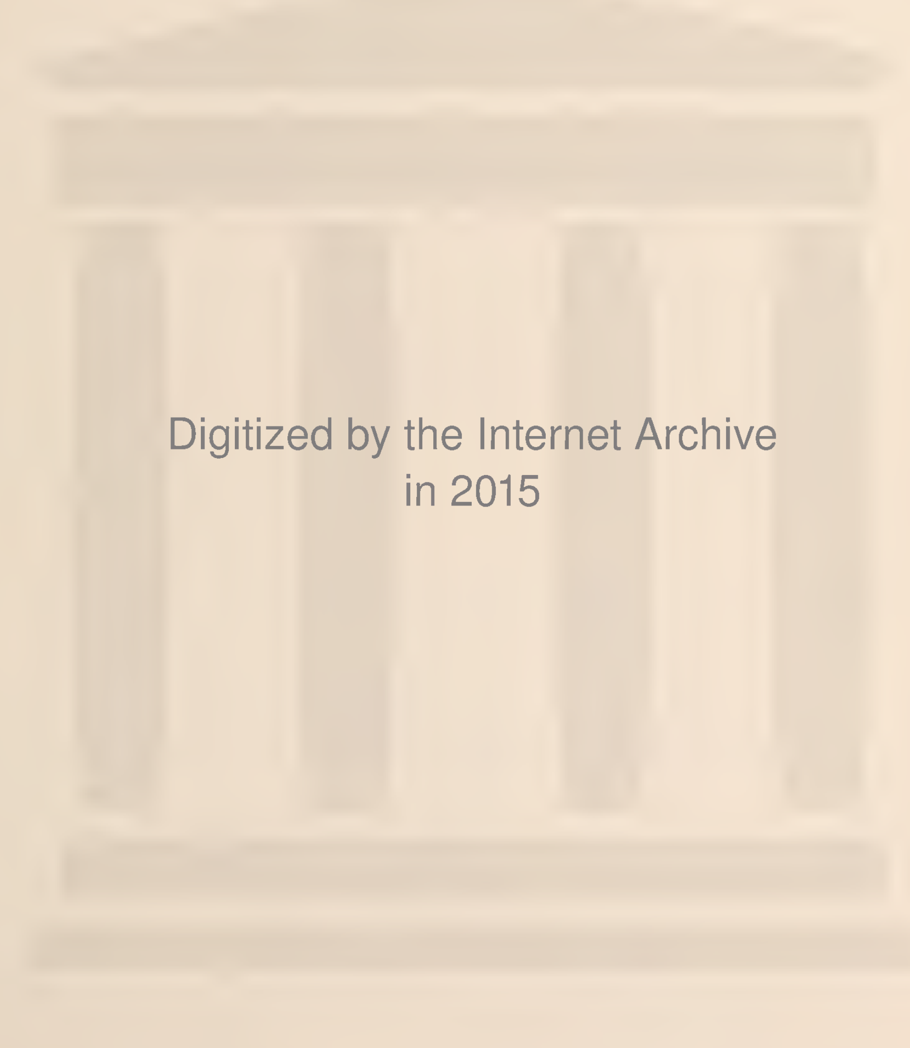
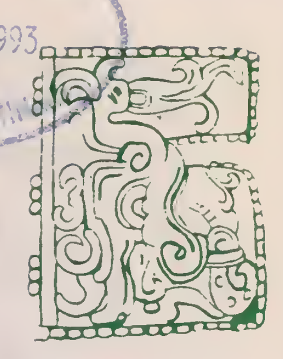






La Voz Del Maya Quiché



*** VOL. VIII # 6 11/92 ***

***** E D I T O R I A L *****

1992 12 meses, 53 semanas, 366 días, 8,784 horas, que prácticamente se han ido ya, y un sin número de acontecimientos han sucedido, fuera de nuestras fronteras y lo que más nos interesa el acontecer nacional. Algunos lloran, se lamentan y estan entristecidos porque algo negativo a sucedido contrariamente a sus metas propuestas a principios de año, talvez como resultado de su mismo capricho, terquedad o indiferencia con las cosas que son de buen nombre... O también como resultado del aprovechamiento de otros, ingratitud, explotación, injusticia, marginación etc. de algunos más......si, así es, llanto y lamento pues en un año las cosas no cambian como debieran, porque en un año el panorama es el mismo, y la luz del sol casí no se ve, para un amanecer de progreso y libertad. Otros sonríen y están alegres, pero existen diferentes motivos, varias razones, la causa es singular por cada sentimiento.
Sonrisa y alegría por el mismo llanto de otros, por el lamento y por el sufrimiento de otros más, alegría por las buenas ganancias aunque otros les falte, por el derroche aunque haya hambre, por diversión aunque haya tristeza, Ah ..... cúando sonreirán por tener una buena conciencia, por ver la prosperidad del hermano, porque disminuye la mortalidad infantil.
Pero, no todo es llanto y lamento, porque a 500 años nuestros hermanos han despertado, se empieza a escuchar la voz del que sufre, alegría por la unidad, porque nace y crece la conciencia, por un premio nobel que merece toda latinoamerica, y la esperanza de un mañana mejor se vislumbra en el horizonte guatemalteco, LA PAZ, LA PAZ, se oye en los cuatro puntos cardinales de la patria, que dejen de tronar las metrallas, que los niños desarrollen en paz, que se respeten los derechos del hombre, y que todo lo de buen nombre como lo dice la Biblia en Filipenses 4:8, "Todo lo que es verdadero, todo lo honesto, todo lo justo, todo lo puro, todo lo amable, todo lo que es de buen nombre; si hay virtud alguna, si algo digno de alabanza, en esto pensad". No queremos guerras, injusticias, sino que todo lo de buen nombre. 8,784 horas, 366 días, 53 semanas y 12 meses del año 1,992, que se han ido, pero hay un futuro por delante. ! Adelante ¡ Así es, caminemos hacia adelante, hay mucho camino por recorrer y mucho trabajo por hacer.-

LA REDACCION.-

PORQUE NO HAY DIFERENCIA ENTRE JUDIO Y GRIEGO, pues el mismo que es Señor de todos, es rico para con todos los que le invocan. Rom. 10:12.

SALUD

El atol de maíz o masa.



El atol de maíz es muy nutritivo.-

El atol de maíz es mejor que el de yuca.-

El atol de maíz tiene 7% de proteína más que el atol de yuca.

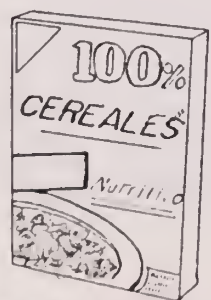
Pero también es bueno mezclar el maíz y la yuca para hacer el atol.

El arroz hervido es un buen alimento para los niños pequeños, pero el arroz es más caro que el maíz.

El atol simple no es suficiente para el alimento de un bebé. Por eso, se tendrá que agregar alguna otra proteína.

Algunas familias con suficiente dinero usan pequeños frascos o latas de alimento especial para niños pequeños, Estos alimentos son caros y no son mejores que los alimentos ordinarios que han sido machacados o molidos en forma adecuada. Las personas del área rural no tienen el dinero para comprar estos alimentos envasados, pero pueden prepararlos en casa.-

La piedra de moler es uno de los medios que se pueden usar para moler o machacar algunos alimentos.-



Estos alimentos son caros y no son muy buenos.-

Existen varios alimentos que pueden molerse: pescado seco, cacahuates o manías, nueces, frijoles secos y vegetales secos, como hojas de yuca.



Pescado seco.

Pepitas de girasol y de calabaza o ayote. Se pelan y se tuestan ligeramente y se muelen hasta obtener un polvo fino. Esto contiene una gran cantidad de proteínas y calorías.-



Manias.

Harina de soya. Se puede conseguir preparado o bien, moler la soya en casa. Es el mejor tipo de frijol para alimentarse.

Frijoles molidos. Varias clases de frijol pueden molerse y agregar al atole de maíz. Los frijoles secos son difíciles de moler o triturar, y es más fácil agregar frijoles cocidos molidos al atol de maíz.-



Semilla de ayote.

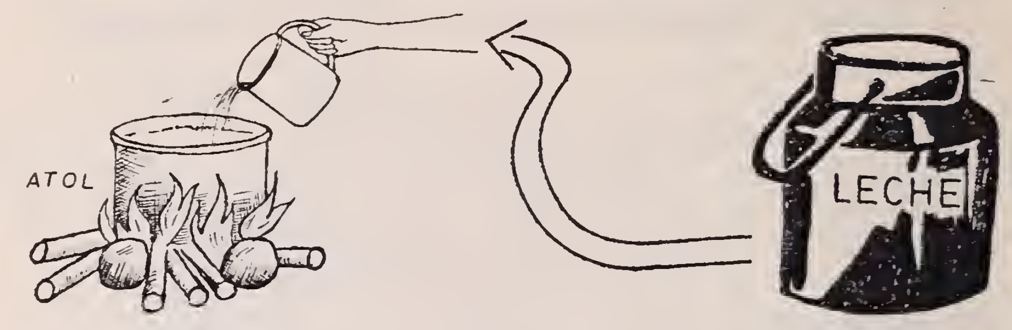
HUEVO DURO

ATOL

Cuando el huevo está cocido y duro, se quita el cascarón, se parte en pedacitos pequeños y se echa en el atol.

Otra forma es: Preparar el atol y cuando todavía está caliente, agregar un huevo bien mezclado entre el atol.-

Atol con leche fresca. La mejor forma de prepararlo es usando leche para hacer el atol, en lugar de usar agua. Otra manera es agregar la leche al atol espeso después de que se ha cocinado.-



Atol con margarina. Este es un buen alimento, porque la margarina contiene muchas calorías y no es muy espesa.-

Atol con azucar. Se puede poner azucar al atol y también nos dará algunas calorías. Pero esto no es suficiente, sino que se deben agragar otros alimentos que contengan mucha proteína.---

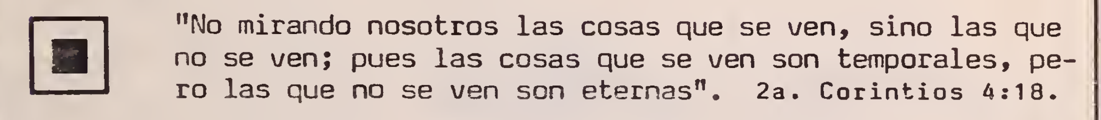
Tomado de: "ALIMENTACION" su enseñanza a nivel familiar.
Maurice King. México D.F. 1,985.-
Recopilación, simplificación e ilustración= Departamento de Arte y redacción. "La Voz del Maya Quiché".-

SI EL BOLETIN NO LE ESTA LLEGANDO A LA DIRECCIÓN CORRECTA; ENTONCES ESCRIBA AL APARTADO POSTAL 172, DE QUETZALTENANGO, GUATEMALA C.A. PARA QUE NOSOTROS LE ENVIEMOS SU MATERIAL A LA VERDADERA DIRECCION.-

" LA VOZ DEL MAYA QUICHE"

PENSAMIENTOS DE REFLEXION

En la Biblia encontramos muchas enseñanzas que nos vienen de la Palabra Viva del Dios de la Vida. Por eso nuestra relación con la Bíblia debe ser permanente. Sabemos que el Señor de la Historia actúa siempre. Dios enseña siempre, su metodología es participativa, dialógica y transformadora. Su Espíritu muchas veces nos habla y enseña, a través de los signos de los tiempos, por el consejo de un pastor, a través de la frase de una persona, del comentario de una buena revista, del pensamiento de algún escritor anónimo. Pero en sí la Bíblia nos llama a Reflexionar su contenido; veamos algo de ella:



"No mirando nosotros las cosas que se ven, sino las que no se ven; pues las cosas que se ven son temporales, pero las que no se ven son eternas". 2a. Corintios 4:18.

"Yo soy el camino, la verdad y la vida; nadie viene al Padre, sino por mi". Jesús. Juan 14:6.-

"El que dice que está en la luz, y aborrece a su hermano, está todavía en tinieblas". 1a. Juan 2:9.-

"Pero sed hacedores de la palabra, y no tan solamente oidores, engañándoos a vosotros mismos".-

Santiago 1:22.-

"Como tú no sabes cuál es el camino del viento, o cómo crecen los huesos en el vientre de la mujer encinta, así ignoras la obra de Dios, el cual hace todas las cosas". **El sabio Salomón.** **Eclesiastes 11:5.-**

Tomado de: "La Santa Bíblia" Versión de 1,960.-

AGRICULTURA

Sembrando. Siembra Directa.

Algunas semillas no resisten el trasplante: el güicoy, frijol, arveja, espinaca, rábano, zanahoria, perejil etc., y deben sembrarse directamente. En estos casos el terreno se prepara con mucha anticipación.



Hilera Sencilla.

Si se decide sembrar en surco, puede hacerse en hilera sencilla o doble.

La hilera sencilla se hace sobre uno de los lados del surco.

Esto es útil para sembrar plantas que ocupen más espacio, (güicoy, coliflor, acelgas, ejote, etc).



Hilera Doble.

La hilera doble se hace a los dos lados del surco y se emplea para productos cuyas hojas no son muy grandes (rábano, zanahoria, perejil, etc).

Hay varias formas de colocar las semillas, las más comunes son **a regadillo y mateado.-**
En la siembra a regadillo, se toman las semillas entre los dedos y se dejan caer sin interrupción a lo largo de la hilera. En la siembra mateada, se colocan las semillas de manera espaciada, para facilitar el desarrollo de plantas que al crecer tengan muchas hojas.
Las semillas se cubren con tierra, de acuerdo con su tamaño; así, el grueso de la capa será de 3 a 4 veces el tamaño de la semilla.---

Texto tomado de: **"Tinamit"** No. 5 Año 1. 19/3/92. Pag. 31.-
Ilustración: Departamento de Arte **"La Voz del Maya Quiché".-**

Diaconia Biblica



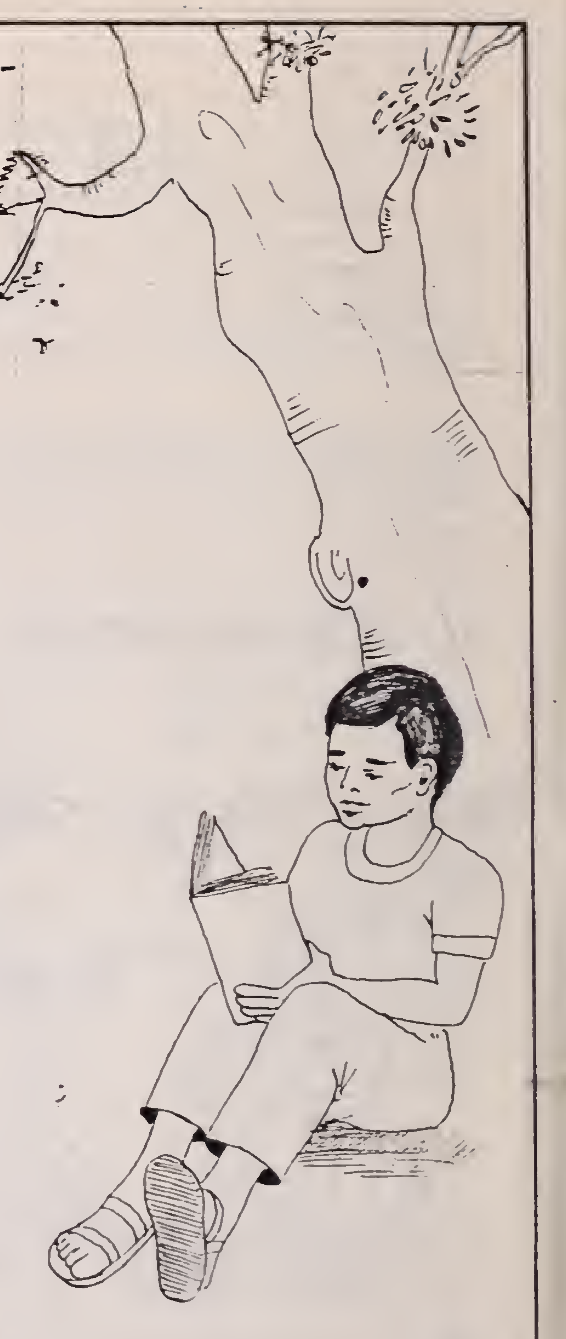
46 Y les dijo: Así está, y así fue necesario que el Cristo padeciese, y resucitase de entre los muertos al tercer día.
50 Y los sacó fuera hasta Betania, y alzando sus manos, los bendijo.
51 Y aconteció que bendiciéndolos, se separó de ellos, y fue llevado arriba al cielo.
52 Ellos, después de haberle adorado, volvieron a Jerusalén con gran gozo.--

Lucas 24:46, 50, 51 y 52.—

Resucitó y prometió la fuerza de lo alto. Y su promesa se cumplió. Ahora en los labios de sus discípulos brota la alegría que da el ser testigos del que es la Verdad y la Vida.

Testigos dentro del mundo, al que amamos como Cristo ama. Encarnados en él para redimirlo al igual que Cristo. Mundo e contradicciones: en- l progreso y rique- e pocos y pobreza y ecesidades de muchos; entre la verdad y la oscuridad de la injusticia de los fuertes; entre la solidaridad y la discriminación.

fue Jesús de la vista us apóstoles, pero quedó más vivo, en sus corazones y memoria. Se quedó en medio de los que fraternalmente viven su palabra. Ya no es tiempo de mirar al cielo, ahora hay que dar testimonio de lo que sentimos y conocemos:



SE FUE JESUS, PERO NOS DEJO SUS PROMESAS EN NUESTRAS MANOS---



- En nuestras casas, educando a los hijos en las cosas que tienen valor: al **servicio**, la verdad y la fe. Porque Jesús pidió a sus apóstoles que se mantuvieran unidos en su ciudad y con sus hermanos. Porque es desde lo más cercano donde tenemos que empezar a testimonio de lo que emos y vivimos.-

Trabajando en favor de los pobres, lugar teológico por exelencia, es decir, lugar de encuentro con Dios. Guardo una frase que leí en un libro:

"Me busqué a mi mismo y no lo logré, salí a buscar a Dios y no lo hallé, caminé al encuentro de mi hermano y encontré a los tres".

Hay que dar testimonio de Jesús en cada rincón de la vida y no dejar en un rincón de nuestra vida a Jesús.



Guatemaltecos **¿ Qué hacen allí parados ?** Ese mismo Jesús que los ha dejado, es el mismo que dijo: **"lo que hicieron con uno de éstos, a mi me lo han hecho".** Ese Jesús es el mismo del que San Pablo dijo: **"El es la cabeza y nosotros el cuerpo"**, cómo va a dejar de sentir un miembro lo que le sucede a otro. Jesús ahora está más cerca de nosotros.---



Recopilación de: "Jesús ahora está más cerca de nosotros".-

"Tinamit" Marco Antonio Morales.
Año 1 No.14 Página 26,
Guatemala C.A. 1,992.--

La Vida en los tiempos Biblicos.

¿ SABE USTED COMO SE PREPARABA EL PAN COMŨN EN LOS TIEMPOS DE JESŨS ?

El pan de cebada (Juan 6.9) era, con seguridad, el más corriente. Del trigo salía la mejor harina. Y el pan de trigo era también bastante corriente. Para hacer harina, primero el grano se ponía en una cesta poco profunda, para eliminar los de peor calidad y las semillas venenosas como el joyo, el cominillo y la mala hierba. Después se molía. En los tiempos antiguos esto se hacía frotando el grano entre dos piedras, una pequeña y otra grande. Más tarde se emplearon dos muelas (piedras de molino). La inferior estaba fija; la superior giraba sobre ella. Una variante popular para sustituir el pan era el grano tostado.

Los granos se colocaban en una tostadora de metal puesta al fuego, hasta que se doraban. " Aquí está un muchacho que tiene cinco panes de cebada y y dos pececillos; más ¿qué es esto para tantos " ?

San Juan 6:9.--

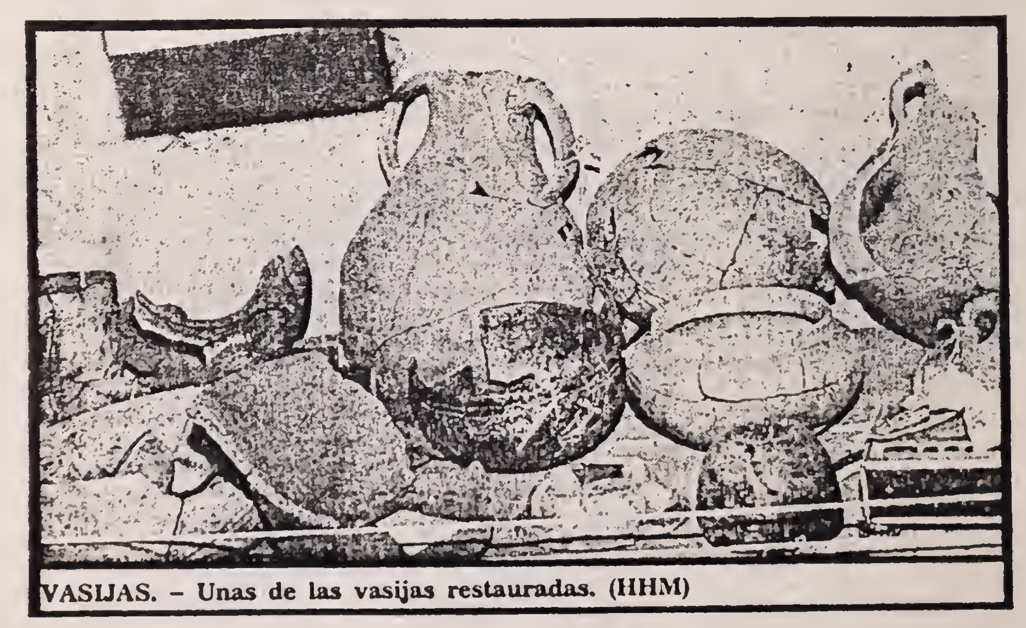
TOMADO DE:
"LA BIBLIA EN LAS AMERICAS."
No. 1 VOL. 199
ENERO-FEBRERO 1,992.-
PAGINA No. 18.

LOS SABIOS MAYAS

Kaminal Juyú

Una ciudad escondida.

Kaminal Juyú es una extensa ciudad que seguirá escondida entre los promontorios de tierra y sepultada por las estructuras de edificios y casas. Ahora, el pueblo que habitó ese sector de la zona 7, 11 y 12 solamente será una historia más para los guatemaltecos.- Se han descubierto otras mil piezas arqueológicas que revelan el antepasado de una ciudad asentada en ese sector con el fin de servir a sus autoridades mayores que vivían en lo que ahora se conoce como **Kaminal Juyú I** .



VASIJAS. – Unas de las vasijas restauradas. (HHM)

El valle de Guatemala es y será la cuna de razas Mayas que se han extinguido en el túnel del tiempo. Los hallazgos actuales corresponden al período Preclásico hasta el final del Clásico. Hoy los estudiosos de la materia, así como curiosos arqueólogos tienen la tarea de descubrir sus rasgos físicos, a qué capa social representaban y cuáles eran sus manifestaciones ideológicas.----

Kaminal Juyú I, o sea la primera área descubierta, perteneció a aborígenes de la clase alta, pues se han encontrado vestigios de hombres que vivieron en forma acomodada. Hay tumbas, accesorios y recámaras bien estructuradas que revelan su alcuria.



Mientras que en el laboratorio arqueológico de la finca La Trinidad, se conservan piezas, tales como piedras de moler, herramientas para el cultivo y esculturas de cerámica, material lítico, navajas de obsidiana, esculturas, vasijas, platos, vasos, así como la representación de varias manos en señal de trabajo.--



Además se han encontrado piezas para la ceremonias religiosas, como piedras de jade, obsidiana, pirita, pizarra, concha y restos de alimentos depositados por familias de la clase media y baja. También restos humanos mutilados, que son una evidencia de sacrificios humanos.---
Los de la nobleza o clase alta, en Kaminal Juyú I, hacían sus ceremoniales en centros con grandes monumentos arquitectónicos y con valiosas ofrendas. Este centro se caracteriza por los hallazgos de estructuras pomposas y edificaciones similares a las de Tikal, Copán, Uaxactun y Teotiguacán.---

Aún falta excavar el 50% del área total, que es objeto de estudio de parte de los arqueólogos.---

Reportaje de: Henry Hernández Marroquin.
Prensa Libre, Guatemala 5 de Octubre de 1,992.-
Página No. 8.

PREMIO NOBEL DE LA PAZ 1,992

RIGOBERTA MENCHU TUM, Ganadora del premio nobel de la paz "92" otorgado por el Comité Nobel de Noruega.--



Fecha de nacimiento:9 de Enero de 1,959.--

Edad: 33 años.-

Tierra natal: Aldea Chimel, Uspantan, Quiché, Guatemala.-

Padres: Vicente Menchú y Juana Tum.-

Los parlamentarios de Noruega, el argentino Adolfo Pérez Esquivel y el africano Desmond Tutú, poseedores del premio Nóbel de la Paz del 80 y 84, fueron quienes inscribieron a Rigoberta como Candidata el 19 de Diciembre de 1,991.

He soñado con tener un hijo para sembrar una semilla... tener una casita, ponerme un güipil bonito, sembrar maíz, criar gallinas y chompipes; ahora tengo que aceptar mi destino como Nobel de la Paz, algo que tuve que forjar por mi pueblo que hoy se agranda en favor de los indios de America.-

HORIZONTES

Sección destinada a la publicación de artículos seleccionados de documentos, como también enviados por nuestros lectores de los cuales la redacción se reserva el derecho de seleccionar los que se publicarán.---

Nobel de la Paz "92".

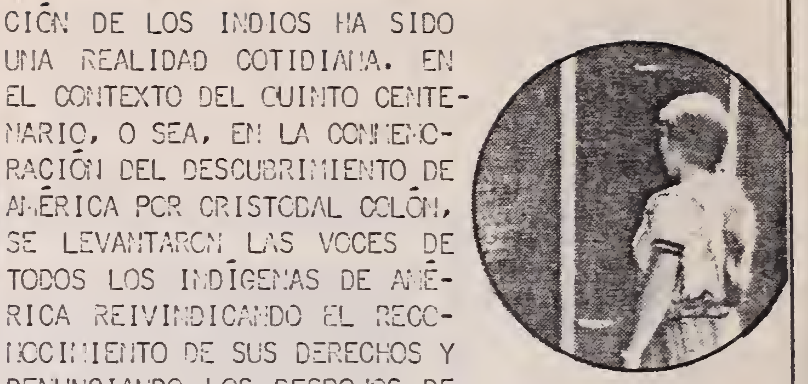
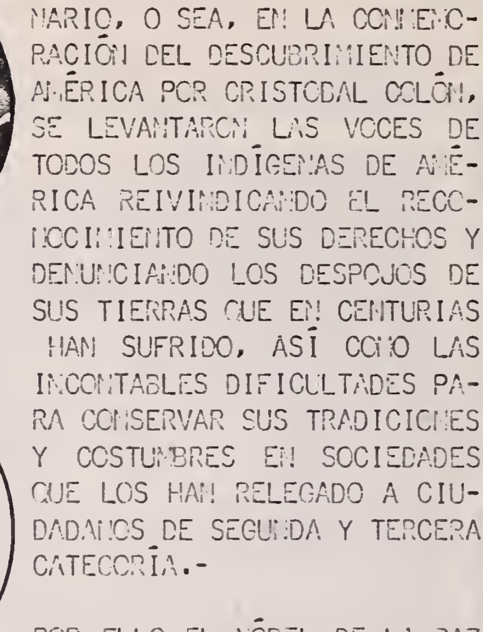


EL NOBEL DE LA PAZ, OTORGADO A RIGOBERTA MENCHÚ, ES EL RECONOCIMIENTO A LA EXISTENCIA, RESISTENCIA Y DERECHOS DE LOS PUEBLOS INDÍGENAS DE GUATEMALA, PERO TAMBIÉN A LOS PUEBLOS INDÍGENAS DE AMERICA.

ES UN PREMIO QUE VA MÁS ALLÁ DE LA PERSONA QUE LO RECIBE Y QUE DESBORDA LAS FRONTERAS DE LA PATRIA EN QUE NACIÓ RIGOBERTA. EL NÓBEL DE LA PAZ A RIGOBERTA LA INDÍGENA, LA VOZ QUE HA DENUNCIADO LA OPRESIÓN, EXPLOTACIÓN Y EXPOLIACIÓN A QUE ESTÁN SOMETIDOS LOS PUEBLOS INDÍGENAS DE GUATEMALA, ES TAMBIÉN EL RECONOCIMIENTO A LOS PUEBLOS QUE HAN TENIDO UNA LARGA LUCHA POR SU PROPIA REDENCIÓN O RESCATE EN TODO EL CONTINENTE.



NO DEBEMOS OLVIDAR QUE TANTO EN MÉXICO, COMO EN CANADÁ Y ESTADOS UNIDOS, EL PROBLEMA DE LA OPRESIÓN Y DISCRIMINA-

CIÓN DE LOS INDIOS HA SIDO UNA REALIDAD COTIDIANA. EN EL CONTEXTO DEL QUINTO CENTENARIO, O SEA, EN LA CONMEMORACIÓN DEL DESCUBRIMIENTO DE AMÉRICA POR CRISTOBAL COLÓN, SE LEVANTARON LAS VOCES DE TODOS LOS INDÍGENAS DE AMÉRICA REIVINDICANDO EL RECONOCIMIENTO DE SUS DERECHOS Y DENUNCIANDO LOS DESPOJOS DE SUS TIERRAS QUE EN CENTURIAS HAN SUFRIDO, ASÍ COMO LAS INCONTABLES DIFICULTADES PARA CONSERVAR SUS TRADICIONES Y COSTUMBRES EN SOCIEDADES QUE LOS HAN RELEGADO A CIUDADANOS DE SEGUNDA Y TERCERA CATEGORÍA.-



POR ELLO EL NÓBEL DE LA PAZ A UNA INDÍGENA ES EL RECONOCIMIENTO A LA EXISTENCIA, RESISTENCIA Y DERECHOS ÉTNICOS DE TODOS LOS INDIOS DEL CONTINENTE.-

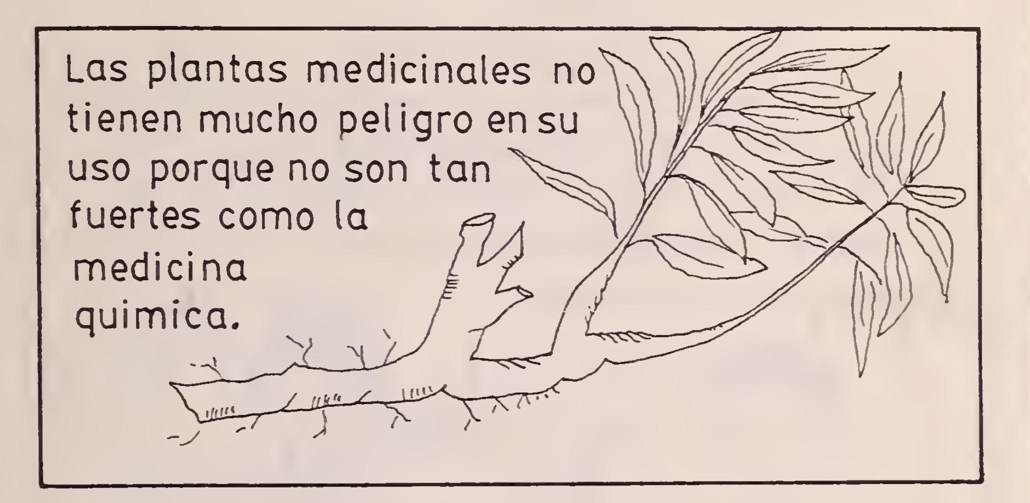



Tomado literalmente de "TINAMIT".-
Año I No.37 Noviembre de 1,992.-
Página: No. 16.
Escritor: Danilo Rodríguez.-

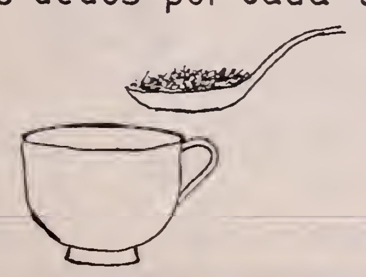
LAS PLANTAS MEDICINALES

Qué medida usar ?

Las plantas medicinales no tienen mucho peligro en su uso porque no son tan fuertes como la medicina quimica.



Para preparar un te o agüita, se mide una cucharada sopera de la planta o lo que agarran 3 dedos por cada taza de agua.





Para preparar cantidades mas grandes, siempre se usan una cucharada o lo que agarran 3 dedos por cada taza de agua .



1 Cucharada por cada vaso o lo que pueden agarrar 3 dedos.–

Como no existe mayor peligro con el uso de plantas medicinales tambien se le pueden dar a los niños, unicamente debe calcularse la cantidad adecuada a su edad .



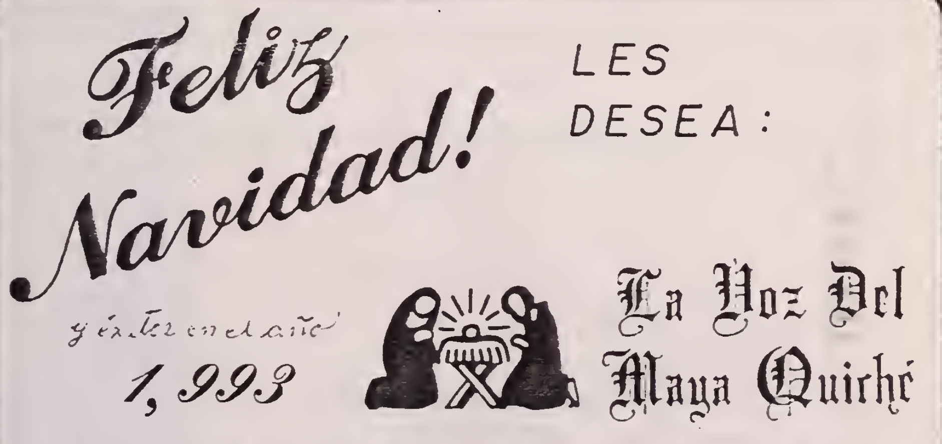
Hay algunas plantas que llevan algun peligro, fíjese en las recomendaciones que se dan, principalmente para las mujeres embarazadas y los niños que estan muy pequeños.



La dosis normal para un adulto es una taza 3 ó 4 veces al día, no existe ningun daño al organismo cuando nos pasamos un poco de la medida. En base a esta cantidad puede usted calcular lo que se puede dar a pacientes de otras edades.

Texto tomado de: "LAS PLANTAS MEDICINALES EN LA SALUD DE LA COMUNIDAD".-

ASECSA. Chimaltenango, Guatemala, Mayo de 1,988 Pag. 37.-





"La Voz del Maya Quiché"
Apartado Postal 172.
Quetzaltenango, Guatemala C.A.

"LA VOZ DEL MAYA QUICHE"
Apartado Postal 172
Quetzaltenango, Guatemala, C. A.

"LA VOZ DEL MAYA QUICHE"
Apartado Postal 172
Quetzaltenango, Guatemala, C.A.

12

Speer Library
Serials Dept.
Princeton Theological Seminary
Library Place and Mercer
Street, P.O. Box, 111 Princeton
NJ. 08542. U. S. A.

